

Virtuell ist auch real:

Selbsthilfe jüngerer und älterer Menschen im Internet

Input für die AG 3

Jahrestagung 2010

der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

„Auf die Menschen kommt es an“

Handwerkskammer Hamburg, 1. Juni 2010

Dr. Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS)

Überblick

- Hintergrundinformationen zur Nutzung des Internets
- Erkenntnisse aus NAKOS-Projekt „Selbsthilfe und Neue Medien“
- Schlussfolgerungen für die Praxis
- Anregungen für Diskussion

Internetnutzung 2009

- 96,1% der 14- bis 29-Jährigen
- 84,2% der 30- bis 49-Jährigen
- 64,2% der 50- bis 59-Jährigen
- 26,7 % der über 60-Jährigen

nutzen das Internet regelmäßig

ARD/ZDF-Onlinestudie 2009

Offliner 2009

- 62 % sind Frauen

hochgerechnet 13,3 Mio. bzw. 40 % aller Frauen

- 38 % sind Männer

hochgerechnet 8 Mio. bzw. 25 % aller Männer

- 2/3 sind nicht berufstätig

hochgerechnet 15 Mio. bzw. 70 % der nicht berufstätigen

- 73 % sind älter als 60 Jahre

hochgerechnet 14,4 Mio. bzw. 66 % aller Personen dieser Altersgruppe

ARD/ZDF-Offlinestudie 2009

Trends

- Großer Rückgang der Offliner bei 40-49 Jährigen, vor allem bei Männern.
- Frauen und ab 60-Jährige holen bei Internetnutzung nicht weiter auf.
- Multimediale Inhalte sind dominant.
- Knapp 40 % der Internetzeit entfällt auf Kommunikation (E-Mails, Chats, Communities).

Online-Anwendungsfelder

- Online-Communities nutzen: 27 %

79 % der 14-19 Jährigen, 8 % der über 60-Jährigen

- An Gesprächsforen/Chats teilnehmen: 25 %

76 % der 14-19 Jährigen, 4 % der über 60-Jährigen

- Zielgerichtet bestimmte Angebote suchen: 47 %

35 % der 14-19 Jährigen, 36 % der über 60-Jährigen

ARD-ZDF-Onlinestudie 2009



Motive von Onlinern

- ... weil ich mich nicht so alleine fühle: 22%
- ... weil ich mich informieren möchte: 33 %
- ... weil es mir hilft, mich im Alltag zurecht zu finden: 34 %

ARD-ZDF-Onlinestudie 2009

Zusammenfassung

- Altersunterschiede in der regelmäßigen Nutzung.
- Altersunterschiede in Bezug auf Austauschangebote.
- Keine Altersunterschiede in der Informationssuche.
- Knapp 40 % der Internetzeit für Kommunikation (E-Mails, Chats, Communities).
- Besonders junge Menschen nutzen multimediale Inhalte.

ARD-ZDF-Onlinestudie 2009

Ergebnisse aus Projekt „Selbsthilfe und Neue Medien“

Auch Selbsthilfe nutzt das Internet

- Stichwort „Selbsthilfegruppe“ bei google: 2.770.000 Fundstellen
- Fast alle Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen haben Internetauftritte
- Die Hälfte der Selbsthilfevereinigungen bietet Möglichkeiten zum virtuellen Austausch (Forum und / oder Chat), die fast immer auch Nicht-Mitgliedern offen stehen
- Viele Austauschangebote ohne Anbindung an organisierte Selbsthilfe

Interaktive Angebote der organisierten Selbsthilfe

- 112 SHO aus Sektor Gesundheit
z.B. Dt. Schwerhörigenbund
Dt. Morb. Crohn / Collitis Ulc. Vereinigung
- Davon ca. die Hälfte zu seltenen Erkrankungen z.B. Klinefelter-Syndrom
- 26 SHO aus Sektoren (Psycho-) Soziales
z.B. Bundesverband verwaiste Eltern
Bisexuelles Netzwerk, Intensivkinder zu Hause

Austauschangebote Anderer

- Vielzahl von Foren, Chats und Mailinglisten ohne Anbindung an organisierte Selbsthilfe
- Häufig zu psychosozialen Themen (z.B. Borderline, verwaiste Eltern, Mobbing) und seltenen Erkrankungen
- Begriff der „Online Selbsthilfegruppe“ häufiger als bei organisierter Selbsthilfe

Funktionalität, Aktivitätsgrad und Datenschutz

- Große Unterschiede in Funktionalität und Aktivitätsgrad der Austauschangebote
- Verschiedene Standardsoftware für Foren, teilweise kostenfrei, dafür zum Teil mit Werbebanner
- Datenschutz und Privatsphärenschutz spielen häufig nur untergeordnete Rolle

Erkenntnisse zu Altersunterschieden

- Nutzerprofile der Foren / Chats zeigen Nutzer/innen aus verschiedenen Altersgruppen
- Vereinzelt haben Selbsthilfevereinigungen spezielle Angebote für junge Erwachsene (z.B. DCCV)
- Altersspezifische Foren abhängig vom Thema (z.B. diabetes-kids.de, hungrig-online.de)

Vorteile des Austauschs im Internet

- ❑ Unverbindliche Nutzung
- ❑ geringer organisatorischer Aufwand
- ❑ Zeitliche und räumliche Ungebundenheit
- ❑ Chance auf unmittelbare Antwort
- ❑ Anonymer Austausch auch zu empfindlichen, persönlichen Themen, geringere Hemmschwelle
- ❑ Größere Reichweite, Teilhabe an Erfahrungen auch für „stille Nutzer“

Positive Wirkungen

- ❑ **Beziehungen werden als eng, bedeutsam und real empfunden**
- ❑ **Auch vertiefter Austausch persönlicher Erfahrungen ist möglich**
- ❑ **Das eigene Selbstwertgefühl wird gestärkt**
- ❑ **Onlineaustausch ermutigt so sehr, dass realer Gruppenkontakt gesucht wird**
- ❑ **Ehemals Betroffene können Erfahrungen weitergeben, sich selbst aber auch stabilisieren**

Beispiele für altersspezifische Angebote

- ❑ www.dccv.de
- ❑ www.dmsg.de
- ❑ www.diabetes-kids.de
- ❑ www.hungrig-online.de
- ❑ www.verwitwet-online.de
- ❑ www.alzheimerforum.de

Wie können SHG und SHK das Internet nutzen?

- Hohes Potenzial für Ansprache via Internet bei Jungen und Mittelalten
- Und für Menschen mit Beeinträchtigungen und im ländlichen Raum
- Nutzer abholen, wo sie sind
- Vorbehalte durch Information und Kennenlernangebote abbauen
- Zielgruppenspezifische Angebote

Zielgruppenspezifische Angebote

- Abhängig vom Thema
- Abhängig von Altersgruppe, die angesprochen werden soll
- Abhängig von der Zielsetzung, die mit dem Angebot verfolgt wird: Information und/oder Austausch („virtuelle Selbsthilfe“)

---> verschiedene Angebote

Empfehlungen für „virtuelle Selbsthilfeangebote“ in Foren, Chats, ..

- ❑ Wahrung von Daten- und Persönlichkeitsschutz
- ❑ Sensibilisierung der Nutzer für sorgsamen Umgang mit persönlichen Daten
- ❑ Betreuung von Foren / Chats durch Moderator/innen
- ❑ Nutzung nach Registrierung
- ❑ Information zu Umgangsregeln
- ❑ Keine Werbung

Schlussfolgerungen

- ❑ **Leistungsspektrum und Mehrwert des Internets herausstellen und deutlich kommunizieren**
- ❑ **Ziel- und zielgruppenspezifische Angebote machen**
- ❑ **Skepsis aufgreifen**
- ❑ **sich über vorhandene Angebote im Internet je nach Thema orientieren**
- ❑ **Für Datenschutz und Schutz der Privatsphäre sensibilisieren**
- ❑ **besonders für Themen, für die die Wahrung der Anonymität von hoher Bedeutung ist wie z.B. bei Mobbing, Missbrauch, Trauer, Süchten**

Angebote auf nakos.de

- Zielgruppenspezifische Zugänge z.B. Junge Seite smasg.de
- Nachrichten
- Audio- und Videoangebote
- Serienmails
- keine Austauschangebote (Chat, Gästebuch)

Teilnahmeerfahrung an SHG

- 18-29 Jährige: 4.1 %
- 30-49 Jährige: 8,8 %
- 50-59 Jährige: 13 %
- Über 60 Jährige: 9,8 %
 - Chronisch Kranke bis 39 Jahre: 13 %
 - 40-64 Jahre: 16,2 %
 - Über 65 Jahre: 11,4 %

Quelle: RKI Gesundheitssurvey 2003, 8.318 Befragte

Thesen zur Diskussion

- Die demographische Entwicklung beschert der Selbsthilfe goldene Zeiten.
- Das Internet ist ein hervorragendes Mittel für Aktivierung zur Selbsthilfe, wenn es zielgruppenspezifisch genutzt wird.

Die gute Nachricht zum Schluss:

**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**